



健やかで幸せな暮らしのために
健幸レシピ
ホウレン草と長芋の
だし浸し

かつおのうま味をたっぷり含んだだしを使うことで、減塩になります。味が薄まらないよう、食材の水分はしっかり絞ってから加えましょう。

材料(2人分)

- ホウレン草 1/3束強(80㌔)
- 長芋 1㍶(20㌔)
- エノキ 40㌔
- 〈調味料〉
- だし汁 大さじ4
- しょうゆ 大さじ1/2
- かつお節 大さじ4

1人分：食塩相当量 0.6㌔ 野菜・キノコ量 60㌔

健幸推進課(内線283)

作り方

- 1 ホウレン草はゆで、冷水にさらし、水気を絞って4㍶の長さ切る。長芋は5㍶の角切りにする。
- 2 エノキは石づきを取り、2㍶の長さに切って電子レンジ(600㌔)で1分加熱する。
- 3 ボウルにAを入れて混ぜ、1・2を加えてあえる。
- 4 器に盛り、かつお節をかける。

エーナ健幸レシピを募集

野菜から食べることは、簡単にできる生活習慣病予防です。手軽でおいしく、野菜が食べなくなるレシピを募集します。



親子で食育/
もぐもぐタイム

今日のテーマはひな祭り！ 試食もあります。

「3色手まりずし」と「菜花とカブのすまし汁」の作り方を紹介します。絵本の読み聞かせや手遊びなどもあります。

- とき 3月1日(金)午前10時半～11時半
- 定員 未就園児の親子5組
- 料金 無料
- 申し込み方法 応募フォームから申し込む
- 講師 もりもりシスターズ 足立能理子氏、遠山致得子氏



からすみを作ろう

恵那のひな祭りの菓子「からすみ」を作ってみませんか。家庭でも作りやすいレシピです。ぜひ参加ください。

- とき ①3月8日(金)午前10時半～正午 ②9日(土)午後1時～2時半
- 対象 ①大人(託児付き・無料) ②中学生以下(小学校3年生以下は保護者同伴)
- 定員 各回4人
- 料金 500円(作ったからすみは持ち帰り可)
- 申し込み方法 応募フォームから申し込む
- 講師 羽根愛美氏
- その他 8日(金)参加予定で託児を希望する方は、応募フォームに子どもの名前と年齢(月齢)を入力してください



恵那中央出張所 Vol.45
えなえーる
ENA YELL
TEL 25-5070

- 平日祝：午前10時～午後8時
- 土日：午前9時半～午後8時
- ※休業日と年末年始を除く

イベント情報

Instagram

Facebook

YouTube

ハローワーク出張相談

仕事に関すること、なんでも相談ください。

■日時 2月14日(水)、21日(水)
午前10時～午後3時

問 ハローワーク恵那 TEL 26-1341



出生おめでとう
(12/11～1/15届出分)
()は保護者



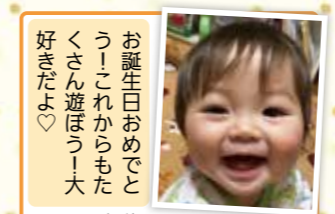
ひまちゃんのかわいい笑顔で毎日幸せだよ！思い出しっぱい作ろうね！
北見陽菜里ちゃん 東野
保護者 幸嗣さん・理子さん



すくすく育ってくれてありがとう！これからも楽しく過ごそうね!!
松井陽路くん 大井町
保護者 和紀さん・華子さん



1歳の誕生日おめでとう♡元氣いっぱい大きくなあれ！
市川采笑ちゃん 三郷町
保護者 博己さん・美穂さん



お誕生日おめでとう！これからもたくさん遊ぼう！大好きだよ♡
市岡千晴くん 岩村町
保護者 康平さん・浩子さん



1歳おめでとう☆笑顔で元気いっぱい！すくすく大きくなってね。
安田細希ちゃん 大井町
保護者 真也さん・恵さん



たくさんの幸せをありがとう！これからも元気で大きくなってね☆
杉本一樹くん 岩村町
保護者 真弥さん・美里さん

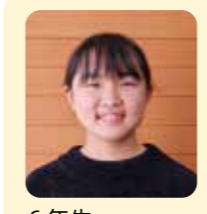


3月に1歳の誕生日を迎えるお子さんの写真を募集します。①お子さん1人で写った、顔全体と胸から上が入っている写真 ②住所(町名まで) ③氏名(ふりがな) ④生年月日 ⑤性別 ⑥電話番号 ⑦両親の氏名(ふりがな) ⑧32字以内のコメント ⑨ケーブルテレビ放映の可否を、2月15日(木)までに電子メール(☐info@city.ena.lg.jp)か申し込みフォームで申し込みください。土日祝を除き3日以内に掲載可否を連絡します。掲載は先着8人までです。申し込みフォーム▶



ものづくりと仕事
への思いを学ぶ

恵那北小学校



6年生 柘植 紬心さん

私は座布団を作りました。四隅まできれいに綿を入れるのが難しくて、みんなで協力して完成させました。自分で作ったから愛着が湧いて、大切に使っています。こうして心を込めて作られていることを知ることができました。

12月5日、畳と布団の一級技能士をそれぞれ講師に招き、5・6年生がものづくりを学びました。畳作りでは、本物の畳に縁を縫い付ける体験をしました。初めて見る大きくて太い針と、力の必要な作業にびっくり。体験の後は、ミニ畳も作りました。座布団作りでは、たくさんの綿を畳んだりちぎったりして布に詰め、ふかふかの座布団を完成させました。「お客さまに気持ち良く使ってもらうため、丁寧に作っている」「心を込めて作っている」などと講師から話も聞き、仕事に対する姿勢も学びました。

